

Didaktika sebeobranu

Otázky

Přednáška

1.

Rozdíl mezi sebeobranou
a sebeochranou

2.

Výukové metody

3.

Bojový (úpolový) sport

Bojové umění

Sebeobrana

4.

Služební zákrok vs. sebeobrana

Profesní sebeobrana vs. služební
zákrok

5.

Použití donucovacích prostředků
(a zbraně)

vs.

technické prostředky v sebeobraně

6.

Reálná sebeobrana

7.

Motorické učení

8.

Hrubá X jemná
motorika

9.

Projev stresu

10.

Spouštěče stresové reakce

11.

Embryonální pozice (poloha)

12.

Deeskalační pozice

13.

Fáze konfliktu

14.

Hickův zákon

15.

Obranné instinktivní reakce a jejich
využití v sebeobraně

16.

Rozhodovací proces v sebeobraně
(vnímání a vyhodnocení hrozby)

17.

Motorické dovednosti v situacích
ohrožení života (v sebeobraně)

18.

Reakční časy v sebeobraně

reakční čas + čas pohybu = čas
odpovědi

19.
Zkrácený výcvik
vs.
výuka dlouhodobá

20.

Páky v sebeobraně

21.

Pádová technika v sebeobraně

22.

Barevný kód zavedený Jeffem Cooprem

Coopova stupnice připravenosti
(nerozepisovat barevné kódy)

23.

Stupně bolesti